

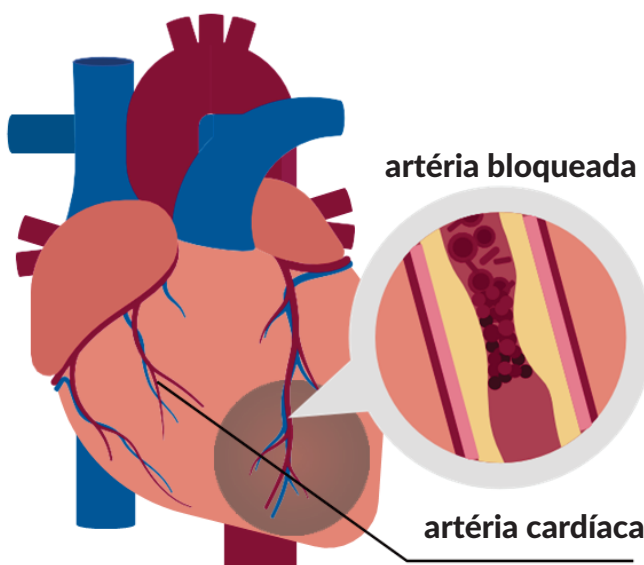
# Como se manter saudável após um ataque cardíaco

Um ataque cardíaco pode mudar a sua vida. Entendemos que você pode estar sentindo uma certa apreensão. Portanto, antes de mais nada, vamos ver o que significa ter um ataque cardíaco. Em seguida, falaremos sobre os fatores de risco que você pode controlar para reduzir as chances de ter outro.

## O que é um ataque cardíaco?

Seu coração é um músculo. Quando se contrai, ele expelle o sangue para o corpo. Como todos os músculos, ele precisa de oxigênio e outros nutrientes do sangue para funcionar. O coração recebe esses nutrientes por meio de vasos sanguíneos chamados artérias.

Um ataque cardíaco (também chamado de infarto do miocárdio ou IM) ocorre quando uma artéria é bloqueada e uma parte do coração não recebe o fluxo sanguíneo necessário. Essa área do seu coração será danificada ou morrerá.



## Como posso me manter saudável após um ataque cardíaco?

Pressão alta, colesterol alto, diabetes, doença renal, tabagismo, excesso de peso e histórico familiar de doença cardíaca aumentam o risco de ataque cardíaco. O que você pode fazer para reduzir esses riscos:

### Faça uma dieta saudável para o coração e benéfica para os rins

Siga estas dicas e converse com o nutricionista do seu centro de diálise para mais informações.



Reduza o sódio (sal) na sua alimentação para ajudar a baixar a pressão arterial. Nunca adicione sal à sua comida e evite alimentos com alto teor de sódio.



Consuma gorduras saudáveis como peixe e azeite de oliva. Limite gorduras nocivas à saúde como carne vermelha, manteiga, frituras e alimentos processados.



Preste atenção nas porções que você ingere para manter um peso saudável.

## Como posso me manter saudável após um ataque cardíaco? (continuação):

### Faça exercícios

Fazer exercícios regulares pode:

- ajudar a baixar a pressão arterial e controlar o colesterol;
- ajudar a perder peso ou manter um peso saudável;
- ajudar a controlar o açúcar no sangue se você tiver diabetes.

Até mesmo uma curta caminhada diária pode ajudar! Converse com seu médico antes de iniciar um programa de exercícios.



### Pare de fumar

As toxinas do fumo causam a formação de placas nas paredes dos vasos sanguíneos. Também aumentam o colesterol ruim e a pressão arterial. Converse com seu médico sobre formas de largar o hábito.



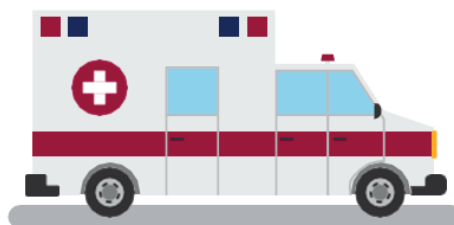
### Vá a todas as consultas de acompanhamento

Procure não faltar a nenhuma de suas consultas médicas. Seus médicos podem ajudar você a cuidar da saúde e acompanhar a sua evolução. Além disso, a participação em um programa de reabilitação cardíaca pode ajudar muito com seu coração e sua saúde em geral.

## Quais são os sinais de alerta de um ataque cardíaco?

Se você sentir algum dos seguintes sintomas, ligue imediatamente para o serviço de emergência:

- Dor ou desconforto no peito;
- Desconforto ou dor no braço, ombro, mandíbula, pescoço ou costas;
- Tontura, náusea ou vômito;
- Falta de ar fora do comum.



## Estou tomando algum medicamento para reduzir o risco de outro ataque cardíaco?

Converse com a equipe médica e multidisciplinar da sua clínica sobre os medicamentos que está tomando. Depois de um ataque cardíaco, muitas pessoas precisam tomar um tipo de medicamento chamado betabloqueador, bem como um anticoagulante.



O betabloqueador que estou tomando se chama: \_\_\_\_\_

O anticoagulante que estou tomando se chama: \_\_\_\_\_



**Informe a equipe médica e multidisciplinar da sua clínica se tiver alguma dúvida ou preocupação. Estamos aqui para ajudar você a se manter tão saudável quanto possível!**

Nome e telefone do médico: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_